

Sind Sie durstig?



DEUTSCH-TO-GO.DE

In einem durchschnittlichen Erwachsenen stecken 70 Prozent Wasser. Das Wasser sitzt vor allem im Blut und in Organen wie Hirn, Herz, Nieren, Lunge und Leber und sogar in Zähnen und Knochen.

Leider kann unser Körper Flüssigkeit nicht speichern. Alles, was wir beim Schwitzen, Pinkeln oder Ausatmen verlieren, müssen wir „nachtanken“. Das ist lebenswichtig, denn ohne Wasser würde der Körper kaputtgehen. Das Blut wäre schnell zu dick und das Herz könnte nicht mehr arbeiten.

Damit das nicht passiert, warnt uns das Durstgefühl: Wenn wir beim Sport schwitzen oder zu salzig essen, dann wird unser Mund trocken und wir wissen, dass wir Flüssigkeit trinken müssen.

Den Durst löscht man am besten mit Wasser, Tee oder Saftschorle. Süße Limo oder Saft machen uns nur noch durstiger. Und wie viel soll man täglich trinken? Pro Kilogramm Körpergewicht sollten es etwa 40 Milliliter sein.

(139 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: Nina Himmer, „Durst!“, <https://www.sueddeutsche.de/leben/thema-der-woche-durst-1.4084481> - Seitenaufruf 07092018)